PEQUEÑAS HISTORIAS, GRANDES VALORES

Libro de cuentos para mejorar la autoestima, inclusión y regulación de emociones

Verónica Alquizar - Ruth Alquizar - Cynthia Ayala
Zaida Cuadros - Yasmin Torres

PEQUEÑAS HISTORIAS, GRANDES VALORES

Título: **Pequeñas historias, grandes valores**

Autores:
Alquizar Suárez Verónica Marsel
Alquizar Suárez Ruth Saraí
Ayala Ramos Cynthia
Cuadros Paravicino Zaida Noemi
Torres Cordero Yasmin Nadir

Editor:
Verónica Alquizar
Calle Rio de Janeiro 131 – Comas – Lima - Lima

1a. edición – febrero 2025

Depósito Legal N° 2025-05297

Índice

El valiente corazón de Luna 1
El Viaje de los Colores 4
La Fiesta de los Abrazos 8
El Baile de los Sentimientos 10
El Árbol Familiar 12
El cofre de Lucas 15
El Espejo Mágico de Sofía 18
El Viaje de los Colores 20
El Secreto de la Caja de Sueños 24
El Dragón de los Deseos 26
La Aventura de los Sueños Perdidos 28
El Viaje del Arcoíris 30
La Canción de la autoestima 32
El tren de las emociones 37
La Caja de los Cuentos 42

El valiente corazón de Luna

Érase una vez, en un tranquilo pueblo rodeado de montañas verdes y ríos cristalinos, vivía una pequeña ratoncita llamada Luna. Luna era una ratoncita muy curiosa y amable, pero a veces se sentía un poco triste porque era diferente a los demás ratoncitos. Mientras que los demás ratoncitos eran de un color grisáceo, Luna era de un color blanco brillante, como la luz de la luna en una noche despejada.

Un día, Luna decidió explorar el bosque que rodeaba su hogar. Mientras caminaba entre los árboles, escuchó unos suaves sollozos. Siguiendo el sonido, encontró a un conejito llamado Ciro, quien estaba llorando porque se sentía solo y diferente a los demás conejitos.

Luna se acercó a Ciro con una sonrisa y le dijo: "Hola, ¿qué te pasa?". Ciro, sorprendido de ver a una ratoncita tan amable, le contó cómo se sentía. Luna lo escuchó con atención y le dijo:

"Yo también soy diferente a los demás ratoncitos, pero he aprendido que nuestras diferencias nos hacen especiales y únicos".

Animado por las palabras de Luna, Ciro secó sus lágrimas y le preguntó: "¿Cómo haces para sentirte bien contigo misma?". Luna le respondió: "Aprendí a amarme tal como soy y a valorar las cosas que me hacen diferente. Todos tenemos algo especial dentro de nosotros, solo hay que descubrirlo".

Juntos, Luna y Ciro exploraron el bosque, descubriendo la belleza de la naturaleza y compartiendo sus sueños y deseos. Con el paso del tiempo, Luna y Ciro se convirtieron en grandes amigos, apoyándose mutuamente en los momentos difíciles y celebrando juntos los momentos felices.

Desde entonces, Luna entendió que su valentía no venía de enfrentarse a peligros, sino de aceptarse a sí misma y de ser amable con los demás. Y así, con su valiente corazón, Luna

iluminó el bosque con su luz blanca y brillante, recordándole a todos que la verdadera belleza reside en la diversidad y en el amor propio.

Y colorín colorado, este cuento ha terminado, pero la valiente aventura de Luna apenas comienza.

El Viaje de los Colores

Érase una vez en un valle lleno de colores, donde el cielo siempre era azul brillante y las flores bailaban al ritmo del viento. Allí vivía una niña llamada Sara, que adoraba los colores. Cada día, Sara exploraba su jardín, buscando las flores más bonitas y admirando los diferentes tonos del atardecer.

Un día, mientras jugaba entre los arbustos, Sara descubrió una vieja caja de madera oculta bajo unas hojas. Era una caja antigua, con tallados en forma de estrellas y flores. Al abrirla, encontró un conjunto de pinturas de colores brillantes que parecían hechas de la luz del sol.

Emocionada, Sara llevó las pinturas a su habitación y decidió dibujar. Con cada pincelada, los colores parecían cobrar vida. Dibujó un paisaje con montañas púrpuras, un río turquesa y un cielo dorado. Pero entonces, algo mágico sucedió: los colores comenzaron a brillar intensamente, y de

repente, Sara se sintió transportada a un lugar totalmente nuevo.

Sara se encontraba en un mundo increíblemente colorido. Las montañas eran de un púrpura profundo, los ríos brillaban como turquesas, y los árboles eran dorados y cantaban melodías suaves. Sara no podía creer lo que veían sus ojos. Decidió explorar este nuevo mundo mágico, saltando entre flores de todos los colores y volando sobre nubes de algodón de azúcar.

Mientras Sara disfrutaba de su aventura, se dio cuenta de que había algunas sombras oscuras que se movían por el suelo, intentando apagar la luz y los colores. Eran criaturas oscuras que querían que todo fuera gris y aburrido. Sara sintió un poco de miedo, pero recordó que tenía las pinturas mágicas. Con valentía, levantó su pincel y comenzó a pintar líneas de luz y color en el aire, ahuyentando a las sombras y devolviendo la alegría al paisaje.

Durante su viaje, Sara también conoció a pequeñas criaturas que estaban tristes porque habían perdido su color. Con su pincel mágico, pintó soles brillantes y arcoíris para ellos, devolviéndoles sus colores y haciéndolos sonreír. Poco a poco, Sara llenó de luz cada rincón de aquel mundo.

Después de muchas aventuras y de hacer nuevos amigos, Sara sintió que era hora de regresar a casa. Se despidió de las criaturas y las montañas cantantes, y en un abrir y cerrar de ojos, se encontró de nuevo en su habitación. Los dibujos en las paredes aún brillaban suavemente, como si le recordaran que siempre podría volver a ese mundo cuando quisiera.

Sara guardó cuidadosamente las pinturas en la caja y la cerró con una sonrisa. Sabía que la magia de los colores no solo estaba en las pinturas, sino también en cada momento de su vida. Desde ese día, Sara miró el mundo de manera diferente,

sabiendo que los colores están en todas partes, si sabes dónde mirar.

Y así, con su corazón lleno de aventuras y sus manos llenas de colores, Sara siguió creando nuevos mundos en sus dibujos, sabiendo que siempre habría un arcoíris esperándola al final de cada día.

La Fiesta de los Abrazos

En un pequeño pueblo, había una tradición muy especial: una vez al año, todos celebraban "La Fiesta de los Abrazos". Durante este día, las personas de todas las edades, formas y colores se reunían en la plaza central para abrazarse y compartir alegría.

En esta historia, conoceremos a Lina, una niña tímida que siempre se sentía un poco diferente a los demás. Lina tenía miedo de participar en la fiesta porque pensaba que nadie quería abrazarla. Sin embargo, al llegar el día de la fiesta, su abuela le contó una historia sobre cómo los abrazos pueden hacer que las personas se sientan queridas y aceptadas tal y como son.

Animada por las palabras de su abuela, Lina decide asistir a la fiesta. Al principio, se siente nerviosa, pero pronto descubre que los abrazos no solo la hacen sentir bien, sino que también alegran a los

demás. Con cada abrazo, Lina va perdiendo su timidez y ganando confianza en sí misma.

Al final del día, Lina se da cuenta de que no importa cómo uno se vea o qué tan diferente se sienta. Lo importante es el amor y la calidez que todos podemos compartir a través de un simple abrazo.

El Baile de los Sentimientos

En la escuela de Sofía se organizó un concurso de baile muy especial llamado "El Baile de los Sentimientos". Para participar, cada niño debía elegir un sentimiento y expresarlo a través de la danza. Sofía era una niña alegre y divertida, pero nunca había participado en un concurso de baile.

A medida que se acercaba el día del concurso, Sofía empezó a sentirse nerviosa. No sabía cómo expresar sus sentimientos a través de la danza y temía que los demás se burlaran de ella. Pero, en lugar de rendirse, decidió pedir ayuda a sus amigos.

Juan, el más pequeño de sus amigos, le preguntó ¿Qué es lo que haces cuando estás alegre? Sofía no lo pensó mucho y le contestó; salto, salto muy alto; entonces ese puede el paso de la alegría saltar!!
Tatiana, otra de sus amigas, preguntó y cuando estás triste ¿ Qué es lo que sientes?

Sofía luego de pensar y recordar contestó, cuando estoy triste no quiero ni moverme camino muy ,pero muy lento; entonces allí lo tienes hacer movimientos muy lentos, representará la tristeza, dijo Tatiana.

Así, con ayuda de cada uno de sus amigos, Sofía aprendió a identificar y expresar diferentes sentimientos para el tan esperado concurso de baile: la alegría con saltos muy altos, la tristeza con movimientos lentos, la sorpresa con pasos muy exagerados, y la calma con suaves ondulaciones. Poco a poco, Sofía descubrió que el baile era una forma mágica de mostrar lo que sentía en su corazón.

El día del concurso, Sofía subió al escenario y con valentía, presentó su baile. A través de sus movimientos, todos pudieron ver y sentir lo que ella les mostraba. Al final Sofía no solo ganó el concurso, sino que también aprendió a expresar lo que sentía y no dudo en agradecer a sus amigos por la gran ayuda que le habían dado.

El Árbol Familiar

Mateo y su hermana pequeña, Valeria, vivían con sus padres en una casa acogedora, rodeada de naturaleza. Frente a la casa había un árbol muy grande y hermoso, con ramas que se extendían hacia el cielo y raíces que se hundían profundamente en la tierra. Desde que eran pequeños, sus padres les contaban que ese árbol representaba a su familia.

Un día, mientras jugaban bajo la sombra del árbol, Valeria notó que algunas ramas parecían más débiles que otras, y algunas incluso estaban un poco secas. Preocupada, le preguntó a su hermano Mateo por qué sucedía eso, pero él no tenía la respuesta, así que le propuso descubrir juntos lo que estaba sucediendo.

Esa tarde, los dos hermanos fueron a visitar a sus abuelos, que vivían cerca de la casa. Los abuelos se alegraron de ver a los niños tan interesados en el

árbol y les contaron que, al igual que el árbol, la familia también necesita ser cuidada.

Los abuelos comenzaron a contar historias familiares en las que se relata cómo, en tiempos difíciles, la familia había logrado mantenerse unida y había superado muchos problemas. Hablaron de momentos de alegría, como las fiestas familiares y las celebraciones, pero también de momentos de tristeza, como cuando alguien se enfermaba o se sentía triste.

Mateo y Valeria escuchaban con atención, comprendiendo que las ramas fuertes del árbol representan los momentos en que la familia se había apoyado y juntos lograron superar muchas dificultades, mientras que las ramas secas simbolizaban los momentos de distanciamiento que también existen en las familias.

Inspirados por estas historias, los hermanos decidieron cuidar del árbol juntos: regaban sus

raíces con regularidad, removían las hojas secas y plantaban flores alrededor para darle más vida.

Pero no se detuvieron allí. También comenzaron a pasar más tiempo con sus abuelos, escuchando sus historias y compartiendo momentos especiales en familia. Organizaron pequeñas reuniones familiares en el jardín, donde todos contaban historias, reían y se conectaban unos con otros.

Con el tiempo, el árbol comenzó a florecer con más fuerza y belleza que nunca. Las ramas que antes estaban secas empezaron a brotar de nuevo, llenas de hojas verdes y saludables. Mateo y Valeria comprendieron que el árbol de la familia se fortalecía no solo con agua y sol, sino con amor, tiempo compartido y recuerdos que perdurarían por generaciones.

El cofre de Lucas

Lucas era un niño curioso y sensible, que tenía un secreto muy particular: su madre le había enseñado una forma especial de lidiar con sus emociones: imaginar que tenía un cofre mágico donde podía guardar todas las emociones que sentía. Cada vez que algo lo hacía sentir muy feliz, muy triste, o incluso muy enojado, Lucas imaginaba que esa emoción se transformaba en un objeto pequeño que podía guardar en su cofre.

Un día, después de una semana muy intensa en la escuela, Lucas se dio cuenta de que su cofre imaginario estaba lleno. Había tenido muchas experiencias diferentes: se había reído mucho con sus amigos, había llorado por un malentendido durante el recreo, y había sentido miedo al encontrar una enorme cucaracha entre sus juguetes. Lucas decidió que era momento de abrir el cofre y ver todas las emociones que había guardado.

Cuando abrió el cofre, se sorprendió al ver que las emociones no estaban ordenadas como esperaba. Algunas se habían mezclado entre sí, creando una confusión de colores y formas que no podía entender. Había pequeños rayos rojos de enojo enredados con suaves nubes de tristeza azul, y brillantes burbujas de alegría dorada que parecían estar atrapadas entre espinas de miedo oscuro.

Preocupado, Lucas fue a hablar con su mamá. Ella lo escuchó con atención y le explicó que las emociones son un poco complicadas y a veces pueden sentirse mezcladas. Le dijo que era importante tomarse el tiempo para separar cada emoción, comprenderla y aprender de ella.

Juntos, comenzaron a identificar cada emoción en el cofre. Lucas iba describiendo cómo se sentía, y su madre lo ayudaba a ponerle un nombre: "Esto es tristeza porque te peleaste con tu mejor amigo", "Este es el miedo que sentiste cuando viste la enorme cucaracha", "Esta es la alegría que te dio

ganar ese juego en el recreo". Mientras lo hacían, Lucas se dio cuenta de que entender sus emociones le ayudaba a sentirse más tranquilo y seguro.

Luego, su mamá le enseñó que, en lugar de guardar todas sus emociones para sí mismo, podía compartirlas con las personas que lo querían. Lucas comenzó a hablar más abiertamente con sus padres y sus amigos sobre cómo se sentía. Descubrió que, al compartir sus emociones, no solo se sentía mejor, sino que también ayudaba a que los demás pudieran entender cómo se sentía.

A partir de ese día, el cofre de las emociones de Lucas dejó de ser un lugar donde las emociones se acumulaban y se confundían. En su lugar, se convirtió en un espacio especial que le ayudaba a saber cómo se sentía. Lucas aprendió que las emociones, serán parte de su día a día y que cada una de ellas tiene su lugar y su importancia en la vida.

El Espejo Mágico de Sofía

Sofía era una niña a la que le gustaba mirarse en el espejo de su habitación. Sin embargo, a veces se sentía insegura al observar su reflejo, comparándose con los demás y deseando ser diferente. Un día, mientras estaba sola en su habitación, Sofía descubrió un pequeño espejo escondido en un rincón oscuro de su armario.

Cuando Sofía miró su reflejo en ese espejo, algo extraño sucedió: no solo veía su apariencia, sino también sus sentimientos, pensamientos y deseos más profundos. Era como si el espejo le mostrara quién era realmente, más allá de lo que se veía en la superficie.

Al principio, esto asustó a Sofía, pero pronto se dio cuenta de que el espejo no era malo. En lugar de eso, le ayudó a comprender que su verdadero valor no estaba en cómo se veía, sino en quién era por

dentro. Descubrió que tenía un corazón amable, una mente curiosa y una imaginación increíble.

Con el tiempo, Sofía comenzó a usar el espejo mágico para recordar sus fortalezas y aceptarse tal como era. Dejó de preocuparse tanto por su apariencia y comenzó a valorarse por lo que llevaba en su interior. Así, el espejo mágico se convirtió en un símbolo de autoaceptación y amor propio.

El Viaje de los Colores

Érase una vez en un valle lleno de colores, donde el cielo siempre era azul brillante y las flores bailaban al ritmo del viento. Allí vivía una niña llamada Sara, que adoraba los colores. Cada día, Sara exploraba su jardín, buscando las flores más bonitas y admirando los diferentes tonos del atardecer.

Un día, mientras jugaba entre los arbustos, Sara descubrió una vieja caja de madera oculta bajo unas hojas. Era una caja antigua, con tallados en forma de estrellas y flores. Al abrirla, encontró un conjunto de pinturas de colores brillantes que parecían hechas de la luz del sol.

Emocionada, Sara llevó las pinturas a su habitación y decidió dibujar. Con cada pincelada, los colores parecían cobrar vida. Dibujó un paisaje con montañas púrpuras, un río turquesa y un cielo dorado. Pero entonces, algo mágico sucedió: los colores comenzaron a brillar intensamente, y de

repente, Sara se sintió transportada a un lugar totalmente nuevo.

Sara se encontraba en un mundo increíblemente colorido. Las montañas eran de un púrpura profundo, los ríos brillaban como turquesas, y los árboles eran dorados y cantaban melodías suaves. Sara no podía creer lo que veían sus ojos. Decidió explorar este nuevo mundo mágico, saltando entre flores de todos los colores y volando sobre nubes de algodón de azúcar.

Mientras Sara disfrutaba de su aventura, se dio cuenta de que había algunas sombras oscuras que se movían por el suelo, intentando apagar la luz y los colores. Eran criaturas oscuras que querían que todo fuera gris y aburrido. Sara sintió un poco de miedo, pero recordó que tenía las pinturas mágicas. Con valentía, levantó su pincel y comenzó a pintar líneas de luz y color en el aire, ahuyentando a las sombras y devolviendo la alegría al paisaje.

Durante su viaje, Sara también conoció a pequeñas criaturas que estaban tristes porque habían perdido su color. Con su pincel mágico, pintó soles brillantes y arcoíris para ellos, devolviéndoles sus colores y haciéndolos sonreír. Poco a poco, Sara llenó de luz cada rincón de aquel mundo.

Después de muchas aventuras y de hacer nuevos amigos, Sara sintió que era hora de regresar a casa. Se despidió de las criaturas y las montañas cantantes, y en un abrir y cerrar de ojos, se encontró de nuevo en su habitación. Los dibujos en las paredes aún brillaban suavemente, como si le recordaran que siempre podría volver a ese mundo cuando quisiera.

Sara guardó cuidadosamente las pinturas en la caja y la cerró con una sonrisa. Sabía que la magia de los colores no solo estaba en las pinturas, sino también en cada momento de su vida. Desde ese día, Sara miró el mundo de manera diferente,

sabiendo que los colores están en todas partes, si sabes dónde mirar.

Y así, con su corazón lleno de aventuras y sus manos llenas de colores, Sara siguió creando nuevos mundos en sus dibujos, sabiendo que siempre habría un arcoíris esperándola al final de cada día.

El Secreto de la Caja de Sueños

En el rincón de un viejo desván, Clara encontró una caja polvorienta cubierta de telarañas. La caja tenía grabados dorados y una llave pequeña que estaba escondida en una esquina. Clara, curiosa, usó la llave para abrir la caja y, para su sorpresa, encontró dentro una colección de pequeños frascos llenos de polvo de estrellas, cintas doradas y, lo más asombroso, una carta escrita con caligrafía elegante.

La carta explicaba que la caja de sueños tenía el poder de hacer realidad los sueños más profundos y deseos del corazón, pero solo si se usaba con sabiduría. Clara, emocionada, decidió probarla. Primero, colocó un frasco de polvo de estrellas y una cinta dorada en la caja y susurró su deseo de poder volar. Cerró la caja con cuidado y, al abrirla de nuevo, se encontró en un lugar mágico con alas de mariposa, volando entre nubes de algodón.

Mientras volaba, Clara descubrió que no solo ella podía hacer realidad sus sueños, sino que también podía compartir esa magia con los demás. Decidió usar la caja para ayudar a sus amigos a cumplir sus sueños: la posibilidad de volar, encontrar tesoros escondidos y explorar lugares lejanos.

Con el tiempo, Clara aprendió que el verdadero secreto de la caja no estaba solo en los deseos cumplidos, sino en la alegría de compartir la magia y ayudar a los demás a realizar sus sueños. La caja de sueños se convirtió en un símbolo de esperanza y generosidad, y Clara entendió que la verdadera magia radica en el amor y en la capacidad de hacer felices a los demás.

El Dragón de los Deseos

En un bosque encantado, vivía un dragón llamado Drago, que tenía una habilidad muy especial: podía conceder deseos a aquellos que encontraran su cueva. Sin embargo, Drago solo concedía deseos a quienes demostraran tener un corazón puro y un deseo sincero.

Un día, una niña llamada Emma, que había escuchado historias sobre Drago, decidió emprender un viaje para encontrar al dragón. Emma estaba preocupada porque su abuelo estaba enfermo y deseaba con todo su corazón que él se recuperara. Con valentía y determinación, Emma siguió el camino de piedras doradas que conducía a la cueva de Drago.

Cuando finalmente llegó, Drago apareció ante ella, con su piel escamosa brillando bajo la luz del sol. Emma le explicó su deseo y le mostró su preocupación sincera por su abuelo. Drago,

conmovido por la pureza de su corazón, decidió concederle el deseo, pero también le enseñó una valiosa lección: el verdadero poder de los deseos no solo radica en lo que se obtiene, sino en la fuerza del amor y el cuidado que uno pone en los demás.

Emma regresó a casa con el corazón lleno de gratitud y esperanza. Pronto, su abuelo comenzó a sentirse mejor, y Emma aprendió que los deseos sinceros y el amor verdadero tienen el poder de transformar la vida de las personas. Drago se convirtió en un amigo lejano, recordándole siempre la importancia de la bondad y la compasión.

La Aventura de los Sueños Perdidos

Luna, una niña con una imaginación desbordante, solía soñar con aventuras increíbles todas las noches. Sin embargo, un día comenzó a notar que sus sueños se volvían borrosos y difíciles de recordar. Preocupada por la pérdida de sus sueños, decidió emprender una búsqueda para recuperarlos.

Luna viajó a través de campos de estrellas y ríos de plata, consultando a criaturas mágicas y habitantes del mundo de los sueños para ver si sabían algo sobre sus sueños perdidos. En su travesía, conoció a un hada pequeña llamada Lila. Lila le explicó que los sueños tienden a desvanecerse cuando no les damos suficiente atención y cariño.

Lila le enseñó a Luna cómo cuidar sus sueños: mediante un cuaderno especial para anotar sus ideas y esperanzas, y un rincón tranquilo donde pudiera reflexionar sobre ellos. A medida que Luna comenzó a practicar estos nuevos hábitos, sus sueños volvieron a ser vívidos y emocionantes.

Durante su aventura, Luna también descubrió un valor fundamental: **la perseverancia**. Aunque al principio le resultó difícil recordar sus sueños, no se rindió y continuó buscando y aprendiendo. Esta determinación le enseñó que, al igual que los sueños, nuestras aspiraciones y objetivos requieren esfuerzo y dedicación para florecer.

Al final de su viaje, Luna comprendió que los sueños no solo son una parte mágica de la noche, sino también una fuente de inspiración y creatividad que necesita ser alimentada con amor y atención. Con sus sueños restaurados y su nuevo entendimiento sobre la perseverancia, Luna se sintió llena de energía y entusiasmo, lista para nuevas aventuras tanto en el mundo real como en el mundo de los sueños.

El Viaje del Arcoíris

Cada mañana, después de la lluvia, el pequeño arcoíris de colores brillantes aparecía en el cielo y se desvanecía al atardecer. En un rincón de su jardín, Tomás encontró una nota mágica que le pedía ayuda: el arcoíris había perdido su color y necesitaba ayuda para recuperar su esplendor.

Tomás decidió embarcarse en una aventura para devolverle los colores al arcoíris. En su viaje, encontró cada color en diferentes lugares: el rojo en las fresas del campo, el naranja en las hojas de otoño, el amarillo en las flores del sol, el verde en los bosques, el azul en el lago, y el violeta en las montañas al atardecer.

Cada vez que Tomás encontraba un color, lo guardaba en una botella mágica y lo llevaba al cielo para restaurar el arcoíris. Durante el viaje, aprendió que cada color tenía su propia historia y

importancia, y que el arcoíris era hermoso porque todos los colores trabajaban juntos en armonía.

Finalmente, cuando el arcoíris volvió a brillar en el cielo, Tomás se dio cuenta de que el verdadero valor de su aventura no solo estaba en devolver los colores, sino en aprender a apreciar la belleza de cada uno de ellos. El arcoíris volvió a ser un símbolo de la diversidad y la unidad, y Tomás comprendió que la magia se encuentra en la colaboración y en el aprecio por lo que cada uno aporta.

La Canción de la autoestima

Había una vez en un pequeño pueblo rodeado de montañas, un grupo de niños que iban a la escuela más alegre de la región. En esa escuela, cada mañana, los niños cantaban juntos una canción muy especial: la "Canción de la Autoestima".

Los niños de la escuela eran todos muy diferentes entre sí. Algunos eran altos, otros bajitos. Algunos eran muy rápidos corriendo, mientras que otros preferían dibujar o leer libros bajo el gran árbol del patio. Pero todos ellos tenían algo en común: a veces, se sentían inseguros y dudaban de lo valiosos que eran.

La maestra, la Señora Clara, era una mujer sabia y amable. Ella sabía lo importante que era para los niños aprender a quererse a sí mismos tal como eran. Un día, después de notar que algunos de sus estudiantes parecían tristes y desanimados,

decidió enseñarles una canción que ella misma había escrito.

La "Canción de la Autoestima" era muy simple, pero tenía un poder especial. Cada vez que la cantaban, los niños se sentían más fuertes y seguros de sí mismos. La canción decía algo así:

"Soy especial, soy único,
Puedo ser yo mismo, ¡eso es mágico!
Con mis virtudes y mis defectos,
Yo me quiero y me respeto."

Los niños aprendieron rápidamente la letra y comenzaron a cantarla todas las mañanas. Al principio, algunos de ellos se sentían un poco tímidos al cantar sobre lo especiales que eran. Pero con el tiempo, la canción se convirtió en parte de su rutina diaria, y cada vez que la cantaban, algo mágico sucedía.

Un día, una niña llamada Sofía, que era muy tímida y solía esconderse detrás de su largo cabello, se acercó a la Señora Clara después de clase. Con una sonrisa tímida, le dijo: "Maestra, la canción me hace sentir valiente. Hoy hablé en clase por primera vez, y no tuve miedo."

Otro día, un niño llamado Mateo, que siempre se había sentido incómodo por ser más bajito que sus compañeros, se unió a un juego de baloncesto en el recreo. Aunque no era el más alto, recordó las palabras de la canción y jugó con todo su corazón. Al final, todos lo felicitaron por su esfuerzo y su buen espíritu.

Poco a poco, los niños comenzaron a notar los cambios en sí mismos y en los demás. Se dieron cuenta de que todos tenían cosas especiales que los hacían únicos y que esas diferencias eran lo que los hacía tan importantes.

Un día, la Señora Clara organizó una gran celebración en la escuela. Todos los niños se reunieron en el patio, donde había una gran pancarta que decía: "¡Somos Valiosos, Somos Únicos!" Los niños cantaron la "Canción de la Autoestima" con alegría y orgullo, y al final de la canción, se abrazaron unos a otros, celebrando lo especiales que eran cada uno de ellos.

Desde entonces, la "Canción de la Autoestima" no solo se cantaba en la escuela, sino también en casa, con la familia y amigos. Los niños compartían la canción con sus padres, abuelos y hermanos, y pronto todo el pueblo la conocía.

La canción no solo ayudó a los niños a sentirse mejor consigo mismos, sino que también unió a la comunidad, recordándoles a todos que el amor propio y la confianza en uno mismo son el primer paso para construir un mundo más amable y feliz.

Y así, la "Canción de la Autoestima" siguió resonando en los corazones de todos, recordándoles cada día lo importantes y valiosos que eran, simplemente por ser quienes eran.

El tren de las emociones

Había una vez un tren muy especial llamado El Tren de las Emociones. Este tren no viajaba por ciudades ni montañas, sino que recorría el corazón y la mente de todos los niños, ayudándoles a entender lo que sentían en su interior.

Un día, una niña llamada Clara subió al tren con una gran mochila llena de sentimientos que no sabía cómo manejar.

El tren comenzó su recorrido y se detuvo en la primera estación llamada "Estación Alegría". Al bajarse, Clara vio un campo lleno de flores brillantes y niños que jugaban felices. El sol brillaba y todos reían. Un simpático pasajero llamado Risas le explicó: "La alegría es como un día soleado. Cuando te sientes alegre, todo parece más brillante. ¡Es maravilloso compartir la alegría con los demás!"

Clara sonrió y guardó un rayo de sol en su bolsillo para recordar siempre ese sentimiento.

El tren siguió su viaje y pronto llegó a la "Estación Tristeza". Aquí, el cielo estaba nublado y algunos niños tenían lágrimas en sus ojos. Clara se sintió un poco triste al verlos, pero un pasajero llamado Lágrimas le dijo: "La tristeza es como una lluvia suave que limpia el corazón. Está bien sentirse triste a veces. Llorar nos ayuda a liberar lo que llevamos dentro."

Clara comprendió que la tristeza no era mala, y guardó una pequeña gota de lluvia en su bolsillo como un recuerdo de que está bien sentirse triste de vez en cuando.

La próxima parada fue en la "Estación Miedo". El lugar estaba oscuro y Clara sintió un escalofrío. Los árboles parecían altos y tenebrosos, y había sombras por todas partes. Pero un pasajero llamado Valentía le susurró: "El miedo es como una

sombra que parece más grande de lo que es. Pero si enfrentamos nuestros miedos, la luz del valor los hace desaparecer."

Clara tomó una pequeña estrella brillante de la estación y la guardó en su bolsillo para recordar ser valiente.

Luego, el tren llegó a la "Estación Enojo". Aquí, el aire estaba caliente y Clara vio que algunos niños fruncían el ceño y pisoteaban el suelo. Un pasajero llamado Calma se acercó y le dijo: "El enojo es como un volcán que puede explotar si no lo controlamos. Pero si respiramos profundo y contamos hasta diez, podemos apagar el fuego antes de que haga daño."

Clara recogió una piedra volcánica y la guardó en su bolsillo, recordando que ella tenía el poder de calmarse.

Finalmente, el tren llegó a la "Estación Amor". Este lugar estaba lleno de abrazos y sonrisas. Los niños se tomaban de las manos y compartían dulces palabras. Un pasajero llamado Cariño le explicó: "El amor es como una manta suave que nos envuelve y nos hace sentir seguros. Cuando damos amor, también lo recibimos."

Clara tomó una pequeña flor de esa estación y la guardó en su bolsillo, sabiendo que siempre tendría amor para dar y recibir.

El tren regresó a la estación principal, y Clara se despidió de sus nuevos amigos del tren. Ahora entendía que todas las emociones eran importantes y que cada una tenía su propio lugar y momento.

Clara bajó del tren con su mochila más ligera y su corazón lleno de comprensión. Aprendió que no importaba lo que sintiera, siempre habría una manera de entender y manejar sus emociones.

Y así, cada vez que Clara se sentía confundida por sus sentimientos, recordaba su viaje en el Tren de las Emociones y sabía que, con un poco de ayuda y paciencia, podía manejar cualquier emoción que viniera.

La Caja de los Cuentos

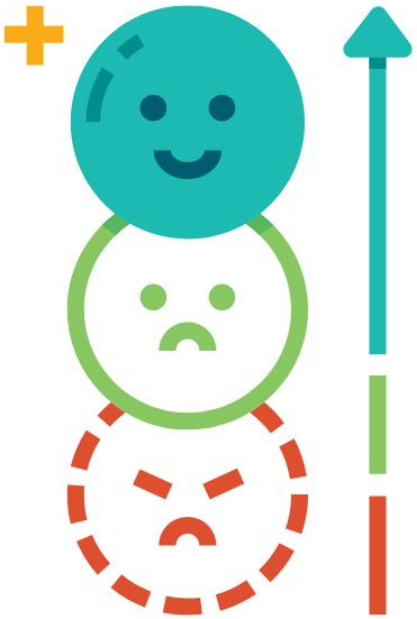
En la biblioteca de la abuela de Ana, había una caja antigua llena de cuentos mágicos. Cada cuento dentro de la caja tenía el poder de transportar a quien lo leía a un mundo diferente, lleno de aventuras y personajes fascinantes. Un día, Ana decidió explorar la caja y leer uno de los cuentos.

Al abrir el primer libro, Ana fue transportada a un reino de dragones y castillos. Al leer otro, se encontró en una selva llena de animales parlantes y plantas mágicas. Cada cuento que leía la llevaba a un nuevo lugar, y Ana comenzó a entender que cada historia tenía algo especial que enseñarle.

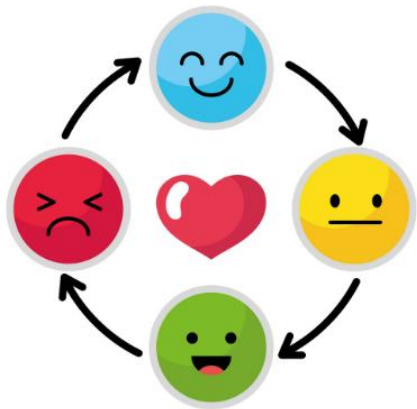
Mientras exploraba estos mundos mágicos, Ana descubrió que los cuentos no solo eran divertidos, sino que también ofrecían valiosas lecciones sobre la valentía, la amistad y la importancia de seguir los sueños. Cada vez que Ana regresaba a la biblioteca,

traía consigo una nueva comprensión y un corazón lleno de inspiración.

La caja de cuentos de la abuela se convirtió en un tesoro para Ana, y ella aprendió que la magia de los cuentos no solo está en los lugares a los que te llevan, sino en las lecciones que aprendes y en la forma en que te inspiran a vivir tu propia historia. La lectura se convirtió en una aventura diaria, y Ana siempre esperaba con ansias descubrir el próximo cuento mágico.



PEQUEÑAS HISTORIAS, GRANDES VALORES

Este libro ha sido desarrollado por 5 docentes que realizaron cuentos para mejorar la autoestima, inclusión y regulación de emociones en los estudiantes.

Sin duda, este libro servirá como guía para los profesores en el desarrollo adecuado de las distintas habilidades sociales y emocionales que necesitan sus estudiantes para desenvolverse correctamente en su entorno.